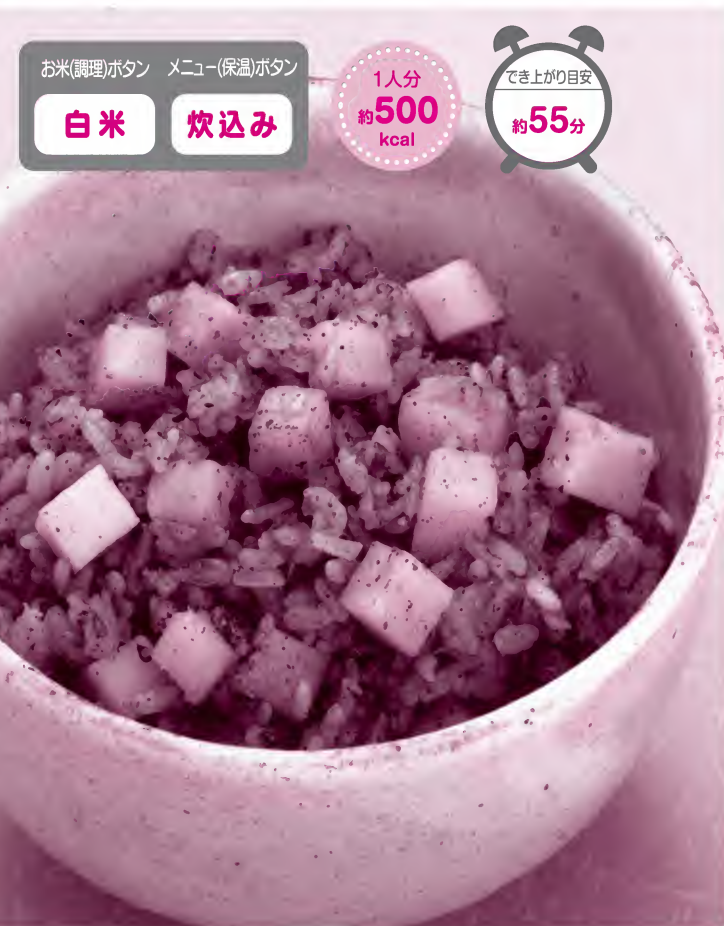


さつまいもと黒ごまのごはん



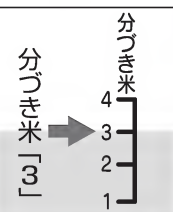
麦とろごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ2
 押し麦カップ1
 山芋250g
 A { だし汁カップ1/2
 しょうゆ大さじ1
 みりん小さじ1
 青のり粉少々

●作りかた

- ① お米と押し麦は合わせて軽く研いであら、水を「分つき米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ Aを合わせます。
- ④ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
- ⑤ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
 ※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。

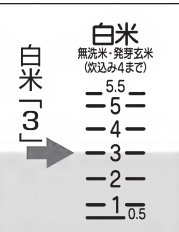


●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ3
 さつまいも(さいの目切り)200g
 A { 黒すりごま大さじ4
 しょうゆ大さじ2
 だし汁200mL
 塩小さじ1/2弱

●作りかた

- ① お米は研いであらざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 内がまに①を入れAを加えます。
- ③ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加え、かき混ぜ、③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



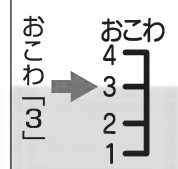
山菜おこわ

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ1
 もち米カップ2
 山菜ミックス(水煮)200g
 油揚げ1枚
 A { 酒大さじ2
 しょうゆ大さじ1
 塩小さじ1/2
 砂糖大さじ1
 白ごま少々

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いであら、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



鶏がゆ



●おかゆのポイント

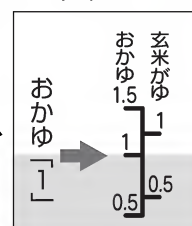
- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ1
 鶏むね肉(皮なし)50g
 固形スープの素1個
 A { 長ねぎの葉少々
 しょうがの皮少々
 B { 酒大さじ1
 しょうゆ小さじ1
 塩小さじ1/2
 長ねぎ(白髪ねぎ)少々
 白ごま少々

●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とAを加えて火にかけて、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いであら、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。





お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
白米 **極上硬**

1人分
 約**420**
 kcal

でき上がり目安
 約**40分**

すしめし

●材料 (4人分)

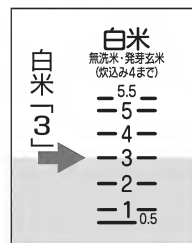
お米(うるち米).....カップ3
 昆布.....15cm

【合わせ酢A】	【合わせ酢B】
酢.....大さじ5	酢.....大さじ5
砂糖.....大さじ1	砂糖.....大さじ2
塩.....小さじ1弱	塩.....小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

- ① 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4~5カ所入れておきます。
- ② お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**極上硬**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ④ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
 お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



1人分
 約**600**
 kcal

五目ちらし

●材料 (4人分)

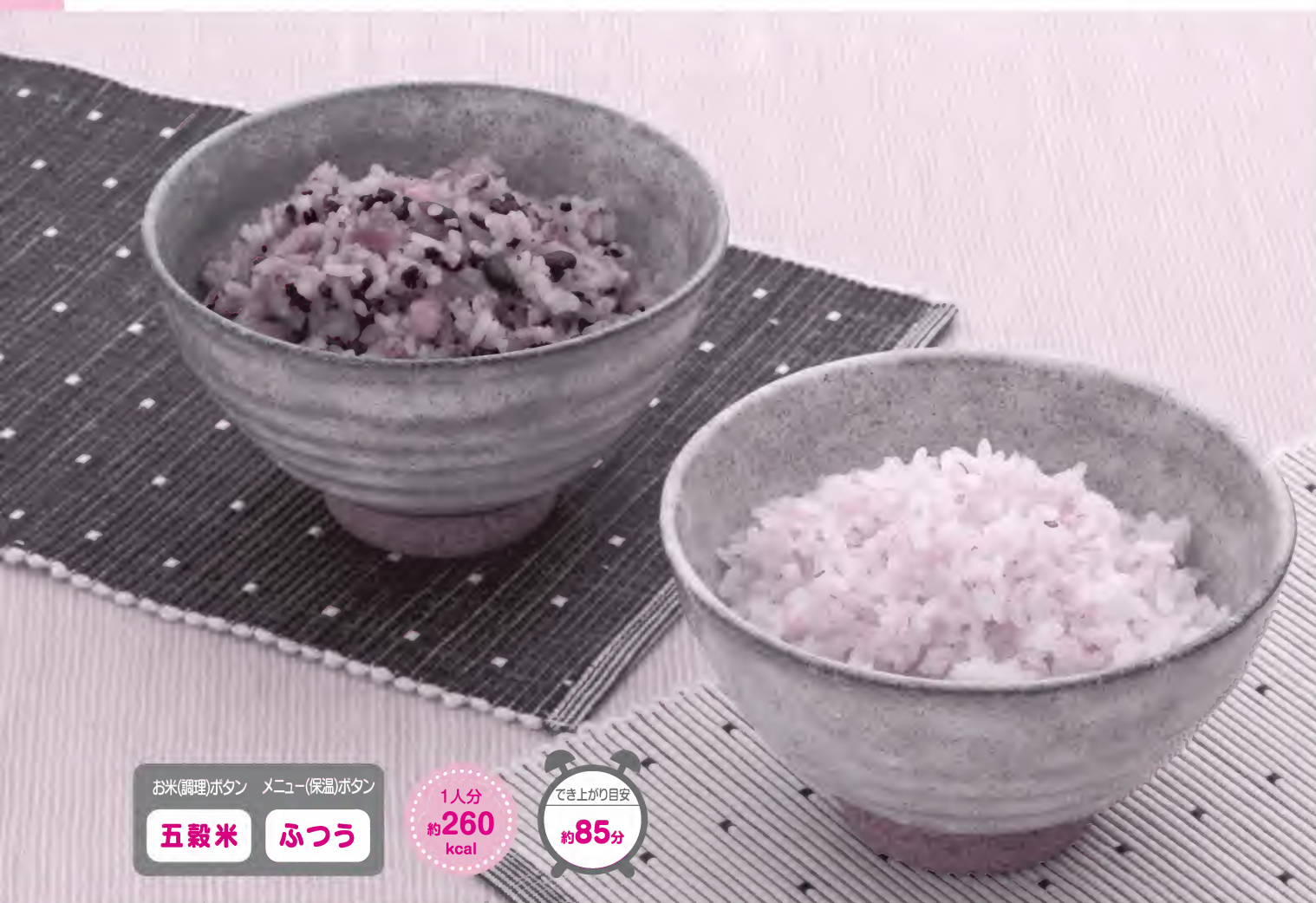
干しいたけ.....8枚
 にんじん.....30g
 干びょう.....30g
 だし汁.....カップ2
 砂糖.....大さじ6
 しょうゆ.....大さじ4
 みりん.....大さじ3
 塩.....少々
 れんこん.....80g
 だし汁.....大さじ2
 酢.....大さじ2
 砂糖.....大さじ1
 塩.....少々
 えび.....10尾
 きんし玉子.....1個分
 木の芽.....10枚
 白ごま.....大さじ2
 桜でんぶ.....少々
 紅しょうが.....少々

●作りかた

- ① すしめしは「すしめし」(→ P.44) で作ります。
 酢は【合わせ酢B】にします。
- ② 干しいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
- ③ ②を④で汁がなくなるまで煮つめます。
- ④ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいて⑥につけておきます。
- ⑤ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- ⑥ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

※他に「すしめし」(→ P.44) の材料が必要です。

五穀米・玄米メニュー



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 **ふつう**

1人分
約**260**
kcal

でき上がり目安
約**85分**

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $2\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**ふつう**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
—5.5—
—5—
—4—
—3—
—2—
—1.05—

●五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2〜3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 **炊込み**

1人分
約**440**
kcal

でき上がり目安
約**85分**

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ $1\frac{3}{4}$
黒米.....カップ $\frac{1}{4}$
A 鶏がらスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1
しょうゆ・酒.....各大さじ1
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
B にんじん(小さめの角切り).....50g
ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g
しょうが(みじん切り).....1片
C 干しえび(水でもどす).....20g
カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g
サラダ油.....適量
香葉.....適量
塩・こしょう.....少々

●作りかた

- ① お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、③を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①と④とえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②と⑤を混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香葉を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
—5.5—
—5—
—4—
—3—
—2—
—1.05—

きのこごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約300
kcal

でき上がり目安
約85分

●材料 (6人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $2\frac{1}{3}$
A { 生しいたけ(薄切り).....6枚
マッシュルーム(半分に切る).....6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g
サラダ油.....大さじ2
塩・こしょう.....各少々
B { スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう.....少々

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①と②を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
—5.5—
—5—
—4—
—3—
—2—
—1.5—
白米「3」



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約490
kcal

でき上がり目安
約85分

かやくごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ2
五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{1}{3}$
A { だし汁.....130mL
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ $1\frac{1}{2}$
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
B { 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
酒.....小さじ1
C { ごぼう(さがきにしてお水につける).....50g
にんじん(せん切り).....30g
干しいたけ(水でもどして薄切り).....1枚
油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく..... $\frac{1}{3}$ 枚

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
- ② ③の鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④ 内がまに①とAを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたCと②③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
—5.5—
—5—
—4—
—3—
—2—
—1.5—
白米「2」

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約400
kcal

でき上がり目安
約85分



えびピラフ

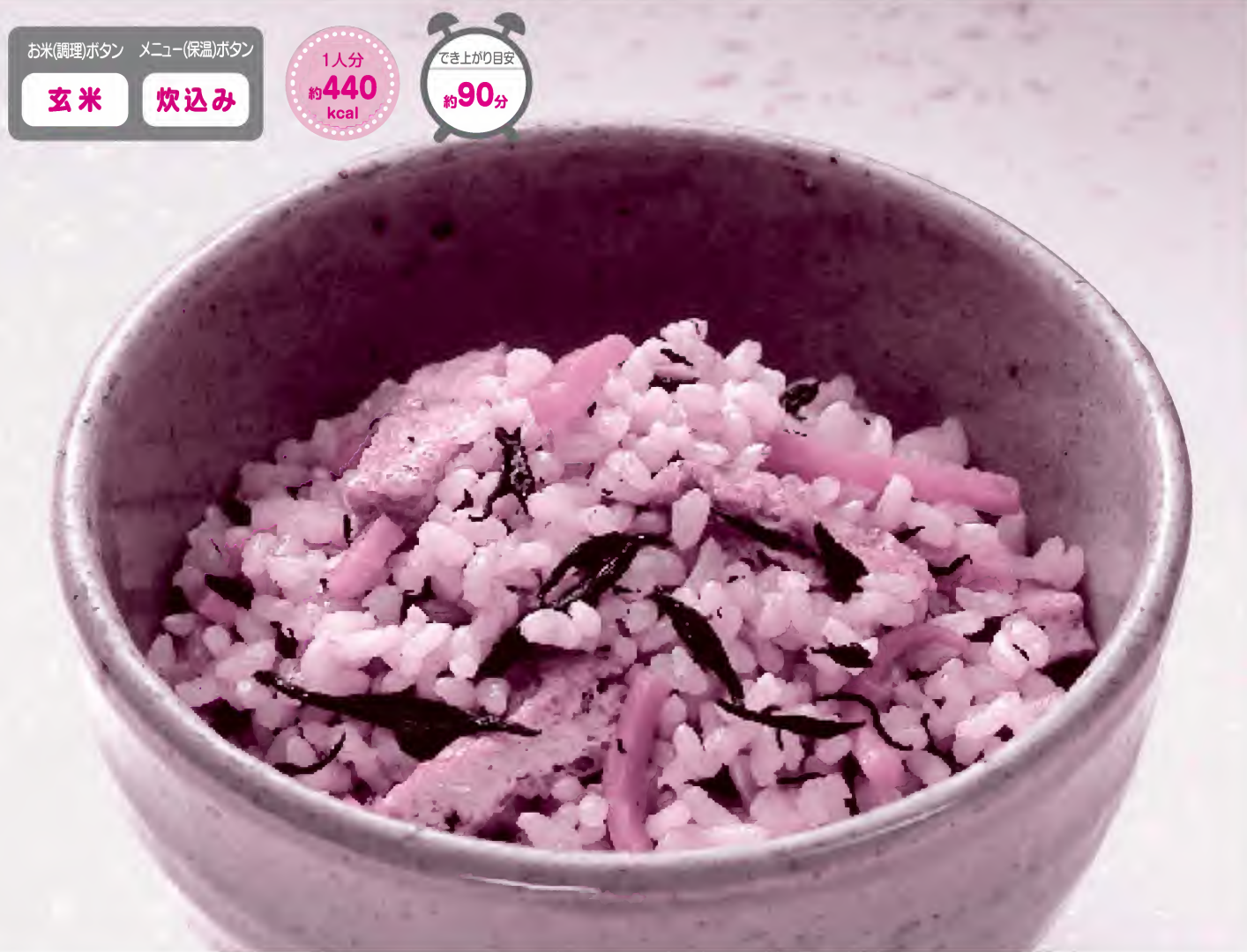
●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $2\frac{1}{3}$
大きめのむきえび.....300g
玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
バター.....20g
塩・こしょう.....各少々
A { スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ④ 内がまに①のお米とAを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
—5.5—
—5—
—4—
—3—
—2—
—1.5—
白米「3」



ひじき入り玄米ごはん

●材料 (4人分)

玄米	カップ3
油揚げ	2枚
ひじき(水でもどす)	20g
にんじん(せん切り)	60g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
塩	小さじ1

●作りかた

- 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- 内がまに②の玄米を入れ、③を入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④をのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

玄米	4
3	2
1	1

バラエティー調理 いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料 (4人分)

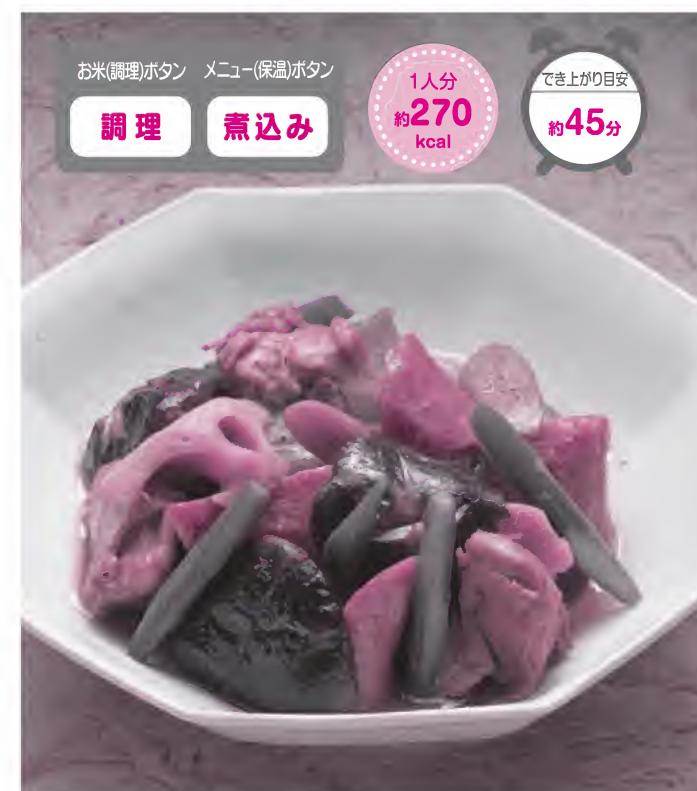
キャベツ	8枚
合いびき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	¼個(約50g)
牛乳	大さじ3
パン粉	30g
卵	¼個
ナツメグ、塩・こしょう	各少々
スープ(固形スープ1½個をとく)	300mL
トマトケチャップ	カップ¼
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

●作りかた

- キャベツは熱湯で1~2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ボウルに①と②のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ④を加えます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛ります。



筑前煮



●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(もどしいしづきを取る)	4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1
酒	大さじ3
砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ¼
サラダ油	適量
いんげん	適量

●作りかた

- フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に①を炒めます。
- 内がまに①と合わせた②を加えてかき混ぜます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み
1人分
約140 kcal
でき上がり目安
約85分

●材料 (4人分)

牛すね肉(ひと口大に切る)250g
玉ねぎ(1/4に切る)1個(約200g)
A にんじん(ひと口大の乱切り)1本(約100g)
じゃがいも(1/4に切る)大1個(約150g)
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)小1本(約80g)
スープ(固形スープ2個をとく)700~750mL
塩・こしょう各少々
ローリエ1枚

●作りかた

- 1 内がまにAとスープ、ローリエを入れます。
- 2 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60~85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

いかめし

●材料 (2はい分)

もち米カップ 1/2
するめいか(正味250gのもの)2はい
しょうゆ小さじ1
グリンピース5g
A 水カップ 1~1 1/2
酒大さじ1
しょうゆ大さじ1
砂糖大さじ1
みりん大さじ1
しょうが(薄切り)3枚

●作りかた

- 1 もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- 2 するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- 3 ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- 4 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 5 でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
- 6 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み
1はい
約350 kcal
でき上がり目安
約40分

豚の角煮

●材料 (4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)500g
しょうが(薄切り)2かけ(30g)
A 水カップ 1 1/2~2
酒カップ 1/2
しょうゆカップ 1/2
砂糖50g
みりん大さじ1
B 水カップ 4
酒大さじ 3
いんげん適量
練りがらし適量

●作りかた

- 1 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とBを加えます。
- 2 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
- 3 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタン「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- 4 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Aを加えます。
- 5 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 6 でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み
1人分
約600 kcal
でき上がり目安
約90分

肉じゃが



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み
1人分
約250 kcal
でき上がり目安
1.0Lタイプ
約30分
でき上がり目安
1.8Lタイプ
約40分

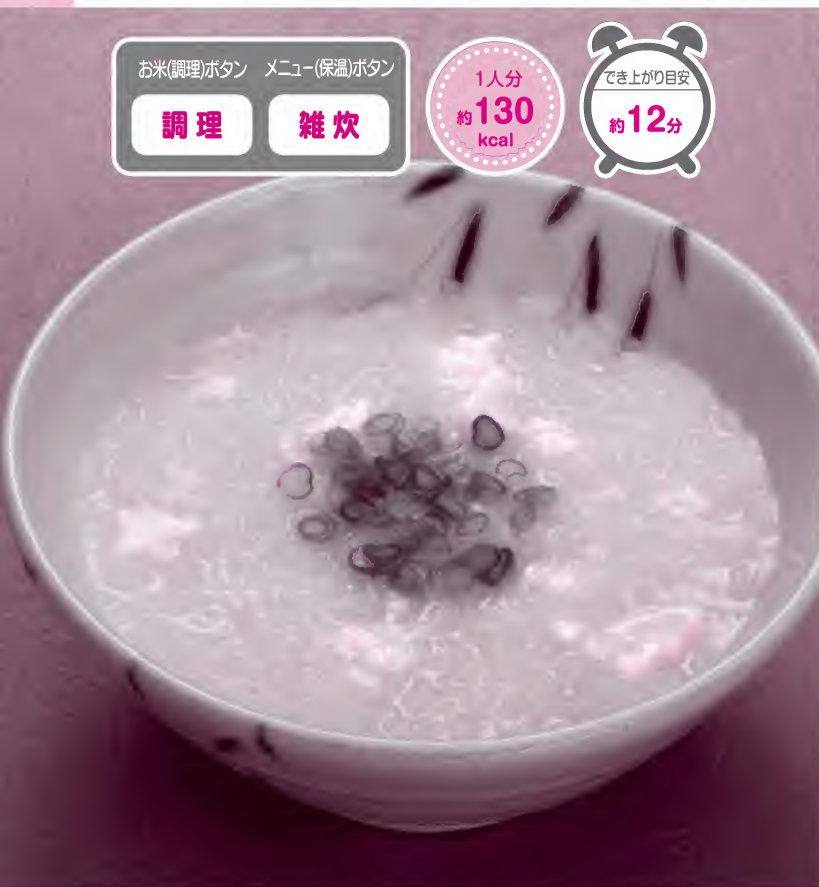
●材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)150g
じゃがいも(ひと口大に切る)300g
A 玉ねぎ(くし形切り)中2個(約250g)
にんじん(小さめの乱切り)小1本(約75g)
干しいたけ(4つに切る)4枚
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて250mL
B しょうゆ大さじ 4
酒、みりん各大さじ 1
砂糖大さじ 2
絹さや(ゆでたもの)適量

●作りかた

- 1 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- 2 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

たまご雑炊



お米(調理)ボタン
メニュー(保温)ボタン

調理
雑炊

1人分
約130kcal

でき上がり目安
約12分

●材料(4人分)

保温中のごはん、または冷やごはん ……300g
だし汁(水+粉末だし1袋) ……400~500mL
とき卵 ……1個

●作りかた

- ① 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。
- ② 内がまの残りごはんのだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「雑炊」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ④ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

❖だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

❖雑炊のポイント

★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

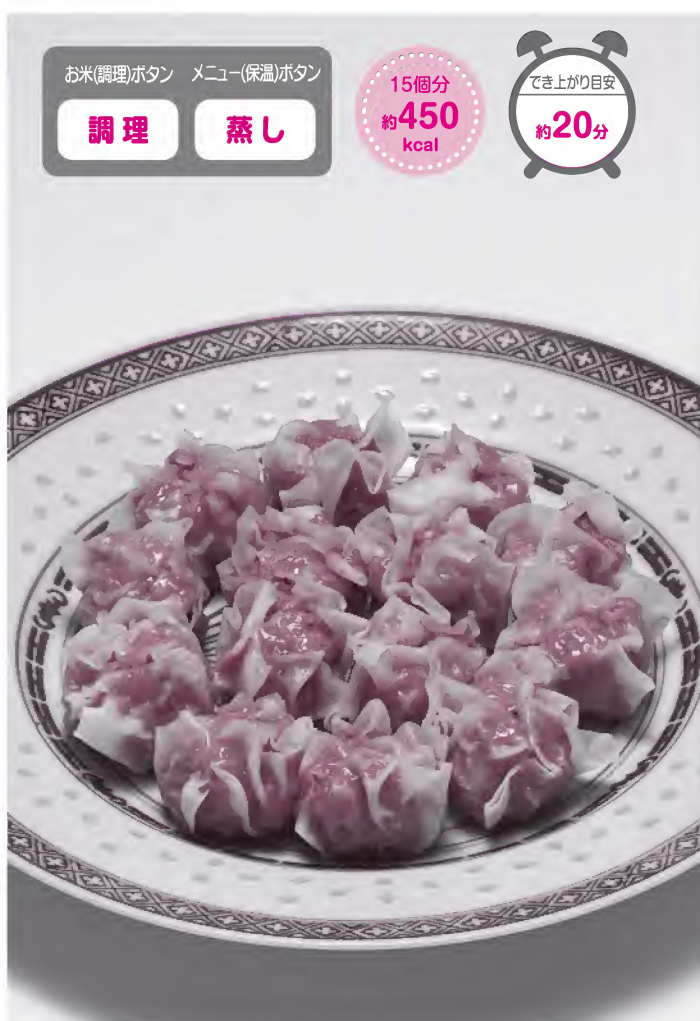
●材料(15個分)

豚ひき肉 ……75g
むきエビ ……75g
玉ねぎ(みじん切り) ……中1個(約100g)
干しいたけ(もどしてみじん切り) ……1枚分
しょうが(すりおろし) ……少々
しょうゆ ……大さじ $\frac{1}{2}$
ごま油 ……小さじ $\frac{1}{2}$
塩 ……少々
片栗粉 ……大さじ1強
シュウマイの皮 ……15枚
クッキングシート ……30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

- ① ボウルに①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ② ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- ③ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら器に盛ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	5.5
	5
	4
	3
	2
	1.05



お米(調理)ボタン
メニュー(保温)ボタン

調理
蒸し

15個分
約450kcal

でき上がり目安
約20分

中華まんじゅうのあたため (冷凍／冷蔵)



●材料(1~3個)

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80~100gのもの) ……1~3個

●作りかた

- ① 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1~2個にしてください。)
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
・ 冷蔵中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20~25分にします。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	5.5
	5
	4
	3
	2
	1.05

❖あたためのポイント ★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

蒸しとうもろこし



お米(調理)ボタン
メニュー(保温)ボタン

調理
蒸し

1本分
約280kcal

でき上がり目安
約30分

シュウマイのあたため (冷凍／冷蔵)



●材料(15~20個)

市販の冷凍シュウマイ ……15~20個(200~300g)

●作りかた

- ① 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
・ 冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	5.5
	5
	4
	3
	2
	1.05

●材料(1~2本)

生のとうもろこし ……1~2本

●作りかた

- ① とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
- ② 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を25~30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「2」	5.5
	5
	4
	3
	2
	1.05

❖蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。